SOMMAIRE

Les Oscars de la Réussite par Yvan AUGUSTIN

INTRODUCTION

La préparation mentale peut-elle améliorer la performance sportive ?
Comment faire pour battre l'adversaire ?
Comment faire pour gagner ?
Quels sont les moyens à mettre en œuvre pour entraîner les athlètes et en faire des champions ?

Dans de nombreuses disciplines sportives (judo, cyclisme, épée, football, formule 1, etc...), nous avons des champions mais au bowling nous sommes distancés par plusieurs nations, principalement les pays scandinaves. Pourquoi ces joueurs gagnent-ils régulièrement toutes les compétitions internationales alors que la France qui possède de très bons joueurs joue rarement les premiers rôles. Partant de ce constat, j'ai élaboré un questionnaire ciblant plusieurs des points essentiels à la réussite.

- As-tu un Objectif défini dans ce tournoi ?
- As-tu une Préparation spécifique ?
- As-tu un moyen de Récupération, pendant et après le tournoi ?
- Fais-tu un Bilan après ta compétition ?

Afin de cibler un panel représentatif, 200 joueurs de 20 à 50 ans furent questionnés lors de 2 compétitions majeures et lors d'un tournoi régional. Après dépouillement, il ressort que
92 % ont un objectif,
22 % ont une préparation spécifique,
50 % ont une méthode de récupération,
15 % font un bilan de leur compétition.

Ces statistiques mettent en évidence certaines carences. Une préparation mentale adaptée concernant les points suivants ne serait-elle pas la clé de voûte de la réussite ?.

OBJECTIFS :

- se motiver, lutter contre la lassitude et le découragement
- apprendre à aborder positivement les événements

PREPARATION SPECIFIQUE :

- développer le schéma corporel et améliorer la connaissance de soi
- se dynamiser physiquement et psychologiquement avant l'effort
- favoriser la compréhension des autres et la cohésion de l'équipe
- stimuler le pouvoir de concentration
- renforcer la confiance en soi
- gérer le stress

RECUPERATION :

- favoriser la récupération après l'effort
- améliorer la qualité du sommeil

BILAN :

- développer les facultés de mémorisation, d'imagination et de créativité
- favoriser l'épanouissement de la personnalité.

L'OBJECTIF

Ne pas prévoir c'est déjà gémir.
« Léonard de Vinci. »
Il faut avoir l'obsession du film parfait.
« Pédro Almodovar. »

92 % des athlètes m'ont affirmé avoir un objectif précis.
J'ai donc voulu savoir quelle méthodologie ils employaient. Il en ressort le fait suivant : les joueurs confondent volonté et stratégie. Il est clair que la plupart d'entre eux ont la volonté de gagner et abordent la compétition avec conviction ; c'est bien mais insuffisant. Nous constatons qu'aucune démarche spécifique n'a été mise en œuvre quant à l'élaboration d'une stratégie d'objectif. Avant de construire ma propre maison, je dois la conceptualiser ; imaginer sa forme, sa hauteur, sa surface, sa couleur, son nombre de pièces, sa disposition, etc… : il s'agit de « la démarche de l'architecte « . Il en va de même pour la construction d'un objectif. Il doit être visualisé à travers une stratégie précise appelée Stratégie de Visualisation ; elle consiste, pour le sportif, à utiliser sa capacité d'imagerie mentale. Ces applications dans l'univers sportif sont très nombreuses, en voici 2 de ces principales :

1) mémoriser ,
2) stocker les principaux paramètres et les expériences compétitives de référence.

Grâce à la visualisation mentale, il est possible de consulter la mémoire pour visualiser ses expériences passées de réussite, apprendre d'elles par modelage et les reproduire, anticiper le futur lointain ou immédiat, pour se motiver, se concentrer, ou pour programmer ses actions futures selon que la projection dans le temps est à court, moyen ou long terme. La motivation du sportif est stimulé par la visualisation de ses objectifs..

LA DEMARCHE DE L'ARCHITECTE

← La démarche générale →					← La démarche spécifique →	
Etape 1		Etape 2	Etape 3	Etape 4	Etape 5	Etape 6
Tout bâtisseur	Clarification de l'objectif à atteindre avec toutes ses conséquences (intégration dans les contextes)	Définition du prix à payer	Passer en revue les matériaux nécessaire à la construction	Matériaux actuels à ma disposition	Fixation des échéances intermédiaires	Mise en route du chantier
En sport	Clarification, acceptation et intégration mentale préalable de ce que je veux et de ses conséquences	Choix personnel à fond. Pas de regret.	Il me faut quoi ?	J'ai quoi ?	Fixation des objectifs intermédiaires	La démarche spécifique

Une stratégie d'objectif est une puissante méthodologie de l'action :
- définition précise et datée de l'objectif
- quantification des performances souhaitées (quelle place atteindre ? quelle moyenne à réaliser ?)
- réaction face aux problèmes technico-tactiques
- anticipation des problèmes possibles lors d'une compétition et imagination des solutions appropriées par Sophro-Acceptation Progressive (SAP) (annexe c).

Je vais citer trois exemples vécus, deux en temps que spectateur et un troisième en temps que joueur.

1er exemple :
Les championnats du Monde à Reno furent certainement un des plus beaux que l'on ait jamais vu ; un cadre exceptionnel, 80 pistes, des gradins pour mille personnes, tribunes de presse, tout était conçu pour un grand événement et ce fût le cas. Notre équipe de France Hommes réalisa une bonne prestation et revint avec la médaille de Bronze en équipe de 5. Nous étions néanmoins, médaille d'or avant la dernière partie. Que s'était-il passé ? Pourquoi cette équipe qui jouait si bien, s'écroula d'un seul coup sur une partie (la dernière) et perdit-elle ainsi le titre mondial qu'elle méritait ? Après observations personnelles, discussions avec les entraîneurs et quelques joueurs, il s'avéra que cette équipe a eu « peur de gagner « et n'avait pas envisagé le titre mondial et ses conséquences. Elle ne s'était pas vue, ni imaginée, championne du monde. Pourtant cela aurait été normal car elle jouait très bien et était en tête depuis 5 parties ; l'objectif n'était pas clairement défini dans la tête des joueurs. Aucune stratégie d'objectif n'avait été élaborée. Les conséquences de la victoire n'avaient pas été imaginées, ni intégrées. Cette équipe n'avait pas réellement envisagée d'être championne du monde en considérant cela comme étant normal et possible.

Une stratégie d'objectif est indispensable..

2ème exemple :
A l'inverse, toujours durant ces championnats du monde à Reno, un problème d'organisation mit en évidence la préparation d'une stratégie par l'équipe suédoise. A 1h du matin, 4 doublettes jouaient le titre de champion du monde. Les scores étaient très rapprochés, chaque équipe avait sa chance. Toutes les 2 lignes, les joueurs changeaient de pistes. Les suédois se trouvaient sur les pistes 1 et 2. La compétition débute et, après 4 frames, l'arbitre l'arrête. Il signale qu'une erreur de changement de pistes s'est produite et que chacun doit de nouveau se déplacer vers d'autres pistes. A mon avis, c'est à cet instant précis que l'équipe suédoise a basculé vers le titre de champion du monde. POURQUOI ? Après une erreur aussi grossière de la part des organisateurs, tous les joueurs, dirigeants, entraîneurs, crièrent au scandale. Tous, sauf Une équipe … la Suède. Celle-ci attendit patiemment la fin des événements et ne se mêla pas à ces discussions inutiles qui firent perdre une demi-heure à tout le monde et qui, de toute façon, ne changèrent rien à la décision finale. Le jeu reprit sans boule d'essai. Les 2 joueurs suédois commencèrent par 4 strikes chacun, tandis que les autres équipes avaient du mal à reprendre le jeu. La Suède remporta facilement le titre de champion du monde. Après la compétition, je suis allé voir l'entraîneur suédois pour lui demander comment il avait géré cette erreur d'organisation et la demi-heure d'attente qui avait suivi. Il me répondit simplement «il suffit de prévoir». L'élaboration d'une check-list permet de réunir tous les ingrédients nécessaires à la réussite. Parmi ces ingrédients, cet entraîneur m'expliquait qu'il prévoyait des cas semblables lors des entraînements (pannes de machines, perte de temps, blessure, bruit ambiant, etc…). Il anticipait un maximum de situations problématiques, en imaginait les conséquences et y apportait des solutions.

Une stratégie d'objectif mise en place par cet entraîneur fût, à mon avis, l'origine du titre de champion de monde..

3ème exemple :
L'action suivante se déroule aux jeux mondiaux à Scheveningen en 1993. Je représentais la France, ma situation personnelle était catastrophique. Un mois avant les jeux, je perdis mon emploi et mon sponsor. Ma femme déposait le bilan de sa société. Financièrement, je n'avais plus les moyens de m'entraîner, ni de m'acheter le matériel nécessaire à ce type de compétition. Je ne pouvais pas m'en sortir seul, je fis appel à 4 personnes pour m'aider (2 perceurs, 1 entraîneur spécifique bowling, 1 psychologue sportif pour la préparation mentale). Notre première démarche fût la définition d'un objectif précis (quoi, où, quand, avec qui). Que voulions-nous ? Que pouvait-on faire devant une situation aussi peu favorable ? Je voulais gagner cette compétition car elle était la dernière en tant que représentant de l'équipe de France. L'objectif était donc clairement défini dans ma tête. Nous avons réglé les problèmes de matériel, d'argent, et d'entraînement. La durée de ces entraînements fût de 3 à 4 heures par jour, pendant 3 semaines.
Nous avons envisagé un maximum de situation technico-tactique par rapport aux conditions de jeu. L'aspect diététique ne fût pas négligé. L'utilisation des temps morts pour récupérer (méthode de relaxation) fût un des points forts de la préparation. La compétition allait durer une semaine. Chaque entraînement était clôturé par un bilan afin de renforcer les aspects positifs et de réduire les aspects négatifs. Rien ne fût laissé au hasard. Chaque jour qui passait augmentait mon potentiel, la confiance en moi était énorme et jamais quelque soit le travail abordé je n'ai perdu de vue le but à atteindre. Je savais parfaitement où je voulais aller, tout mon corps et mon esprit était tendu vers l'objectif. Avec le recul, je sais que si ma préparation technique/physique était au point, c'est surtout ma préparation mentale qui m'a permis d'aboutir et d'obtenir 2 médailles, bronze en double, argent en individuel..

En s'appuyant sur ces exemples, nous pouvons définir les conditions de réalisation d'un objectif.

- Un objectif doit être exprimé d'une façon affirmative :

Ce que je veux et non pas ce que je ne veux pas
Ce qu'il me faut et non pas il ne faut pas que …

- Un objectif doit être ambitieux :

Afin de faire face au phénomène de décompression, je dois établir un objectif au-delà de ce que je souhaite réellement, il doit être cependant réaliste, c'est-à-dire atteignable compte tenu des obstacles prévisibles à surmonter. C'est la raison pour laquelle il convient de considérer avec beaucoup de circonspection des objectifs qui s'affichent en des termes extrêmes de « qualité totale « ou de « zéro défaut «, surtout lorsque le délai fixé pour atteindre de tels objectifs est très bref et ne laisse, par conséquent, pas de temps au temps. Quelque soit le degré d'ambition, qu'il soit limité ou important, l'atteinte de l'objectif dépend toujours, et avant tout, de soi et de sa capacité à se dépasser. J'y crois, donc j'y vais ! Pour augmenter la probabilité d'atteindre ses objectifs, il faut être en pleine confiance. La confiance s'installe à travers les croyances positives* que nous portons sur nous-mêmes. Elles sont le préalable indispensable à la mise en œuvre de la stratégie d'objectifs. Au-delà d'ailleurs des croyances positives que j'entretiens sur ma capacité à atteindre les objectifs ambitieux que je me fixe, ce sont toutes les ressources du potentiel qui doivent être mises à contribution pour favoriser l'atteinte des objectifs. Plus l'objectif est ambitieux, plus il est difficile à atteindre, plus il nécessite que je puise en moi l'intégralité de mes ressources personnelles disponibles : les croyances positives, le traitement pertinent de l'information, le contrôle émotionnel, les capacités relationnelles, et évidemment, l'énergie et la motivation.

* Croyances positives : ne pas voir un sens religieux au terme croyance, il est plutôt question de convictions..

Il est clair que, sans motivation, il n'a pas d'objectif possible et qu'à l'inverse, sans objectif, il n'y a guère de motivation qui puisse se déclencher.
Pour résumer, il existe un lien étroit entre le potentiel et les objectifs de réussite. Plus les ressources de potentiel que je mets à la disposition de mon projet sont développées, plus j'augmente ma probabilité de réussite.

- Un objectif doit être réaliste :

Il doit être en accord avec les conditions matérielles, techniques et mentales.

- Un objectif doit être relativisé :

Je dois envisager et accepter par avance la possibilité d'échouer (et non d'abandonner). Je peux imaginer ainsi une solution de remplacement.

- Un objectif est mesurable :

Il se mesure avec des critères d'évaluation précis, aussi bien subjectif (encouragement, approbation, signe de reconnaissance divers) qu'objectif (résultat chiffré, quantifié). Dans l'univers sportif la mesure chiffrée est d'une extrême précision. A cet égard, citons l'exemple de Kevin Young, champion olympique du 400m haies au J.O. de Barcelone en 1992. Lors de ces jeux, il franchit la barrière mythique des 47 secondes en battant le très vieux record d'Edwin Moses (47sec.02) et en accomplissant le temps record de 46sec.78. Kevin Young s'était fixé un objectif chronométrique très précis cette saison là. «J'avais écrit, dit-il, en grand sur le mur de ma chambre, « 46sec.89 «. Je voulais réussir ce temps.» Dans un contexte sportif, la précision de la mesure est indispensable. Elle est le moyen le plus fiable de vérifier que l'objectif a été atteint ou non, et dans quelle proportion..

- Un objectif doit pouvoir se visualiser :

La visualisation peut s'effectuer de deux manières :

- Soit en visuel associé, je suis dans l'action, je suis acteur
- Soit en visuel dissocié, j'observe l'action, je suis spectateur.

Il est possible d'associer ces deux façons de faire, spectateur puis acteur.

Cette visualisation s'effectuera à travers la Sophro-Acceptation Progressive (S.A.P.). C'est une technique qui apprend à aborder positivement toutes les situations quelles qu'elles soient. Elle vous permettra de vivre par anticipation, la réussite du projet que vous avez choisi de « positiver «. Vous allez faire « comme si « c'était gagné, grâce à toutes vos ressources, à toutes les qualités (physiques, tactiques, intellectuelles et psychologiques) que vous avez développées en travaillant dans la détente et avec plaisir. Votre **visualisation** doit être la plus **concrète** et la plus détaillée possible, vous pouvez entendre les applaudissements à la fin d'une belle ligne réalisée. Vous pouvez vous voir sur le podium. Vous vivrez les sensations que vous avez habituellement quand vous gagnez, quand vous êtes contents de vous parce que vous avez su utiliser toutes les capacités développées à l'entraînement, su être à 100 %, voire même à 110 % de vos moyens.

- Un objectif doit être réactualisable :

Un objectif, c'est rarement ça passe ou ça casse. Il doit être réévalué à la hausse ou à la baisse en fonction de l'évolution de la situation et des résultats transitoires obtenus..

LA PREPARATION SPECIFIQUE

22 % des athlètes affirment avoir une préparation spécifique. Pour la plupart, cela consiste à faire un nombre de parties qui varie selon l'importance de leurs tournois. Pas un joueur ne m'a parlé de préparation psychologique avant la compétition. Il n'est pas possible d'espérer réaliser une performance ou tout du moins optimiser sa performance si la dimension psychologique n'est pas prise en compte. Les résultats de quelques tests réalisés sur plusieurs joueurs de bowling et ma propre expérience m'ont permis de rassembler quelques outils nécessaires à la préparation à la compétition. Loin de moi l'idée d'apporter les solutions et de savoir déterminer précisément tous les outils nécessaires à la préparation mentale à une compétition. Mais si les points suivants étaient pris en considération lors des entraînements, les athlètes amélioreraient certainement leurs résultats :
- la répétition mentale
- la confiance en soi
- la concentration
- le stress / la pression
- la récupération nerveuse

La répétition mentale :

La répétition mentale s'utilise à travers diverses modalités sensorielles : visuelles, kinesthésiques, auditives, tactiles, olfactives, émotionnelles.

Visuel : un joueur de bowling voit sa boule évoluer sur la piste et faire un strike.

Kinesthésique : un joueur perçoit la position de son corps à la ligne de faute et se sent en équilibre.

Auditive : un joueur entend le bruit de la boule arrivant dans les quilles.

Tactile : lors de la prise en main de sa boule, un joueur sent sa forme, son poids.

Emotionnelle : un plaisir immense, jusqu'à tirer des larmes, peut être ainsi exprimé en imaginant une victoire ou une place sur un podium..

Lors d'une compétition mondiale, je fis appel à la répétition mentale afin de m'imprégner au maximum ce que qu'allait être la finale que j'allais disputer ; afin de la préparer au mieux, j'ai utilisé l'aspect visuel et kinesthésique. Mon point faible étant de ne pas fléchir suffisamment mon genou à la ligne de faute, je me suis enfermé 1h30 avant la compétition, dans ma chambre d'hôtel, et j'ai visualisé au maximum cette flexion afin de réussir au mieux mon approche. Mon corps se plaçait correctement à la ligne de faute avec un centre de gravité descendu au maximum. Je **visualisais** donc un geste technique le plus correct possible mais j'enregistrais également la **sensation** d'équilibre à la ligne de faute.

Les effets bénéfiques de la préparation mentale sur les apprentissages et sur les performances sont attestés par de nombreuses études. La répétition mentale a des conséquences physiologiques qui sont en rapport direct avec l'intensité de l'effort imaginé (Decety/Jeannerod/Germain et Pastene 1991). On a pu obtenir des augmentations significatives de la force musculaire du poignet dans des conditions de contraction isométrique maximale imaginée. Cette augmentation de force était de

22 % dans des conditions de répétitions mentales,
29 % en cas d'exercices réels,
3,28 % seulement en absence d'exercice

En général, les sportifs bénéficiant d'un entraînement mental obtiennent des performances largement supérieures à celles résultant d'une absence de pratique physique. Pour interpréter de tels résultats, plusieurs hypothèses ont été avancées (exemple : l'hypothèse neuro-musculaire, l'hypothèse cognitive (Yue et Cole 1992)). La répétition mentale peut également s'utiliser lors de la compétition elle-même afin de corriger une erreur de gestuel (important pour le joueur de bowling). Un geste mal effectué entraîne une sanction sur le résultat (ex : un joueur allant trop vite sur l'approche va arriver en déséquilibre à la ligne de faute d'où une perte de précision lors du lâcher de sa boule). L'attitude du joueur dans ces cas là est révélatrice ; plutôt que de revenir sereinement au lieu de départ, nous observerons fréquemment ce joueur mimant la faute qu'il vient de commettre. Souvent cela s'accompagne d'un geste d'énervement entraînant un manque de lucidité. Cela signifie que ce. joueur commet deux fois la même erreur, une fois en réel, une fois en la mimant. La répétition mentale travaillée par la sophro-correction du geste est très efficace pour celui qui sait l'utiliser lors de ses entraînements (annexe d) .

Après familiarisation avec une technique courte et simple de relaxation, différents types de répétition mentale seront possibles :

- répétition mentale en position d'observateur, rappel d'un mouvement
- répétition mentale en position d'observateur, anticipation d'un mouvement
- répétition mentale en position d'acteur, rappel d'un mouvement
- répétition mentale en position d'acteur, anticipation d'un mouvement

Pour chacun de ces types de répétition mentale, un choix de perception est possible :

- répétition mentale de séquences complètes de mouvements
- répétition mentale chronométrée
- répétition mentale au ralenti
- répétition mentale d'une compétition

Pour conclure ce chapitre, la répétition mentale est particulièrement efficace si elle est utilisée quotidiennement et si elle est consécutive à l'observation d'un modèle réel servant de référence. Elle offre des possibilités d'entraînement alternatif en cas de blessure, de fatigue, ou lorsque l'aire d'entraînement est inaccessible. Il serait souhaitable que les joueurs de bowling intègrent ces notions dans leur régime de travail..

La confiance en soi :

Personne ne peut vous faire ressentir que vous êtes inférieur sans votre approbation
« Eléanor Roosevelt. »
Je vaux ce que je veux
« Marie Curie. »

La confiance en soi doit passer par une image positive de soi. J'ai été souvent surpris par la réaction des joueurs quand ils abordent un sujet qu'ils ne maîtrisent pas ou qu'ils ne connaissent pas. Exemple : un joueur de bowling venant prendre un cours, qu'il soit débutant ou venant se perfectionner, prononce souvent la même phrase révélatrice lors de la prise de contact avec l'entraîneur : « je viens te voir car je suis nul ... « ou « je ne suis pas capable de … «. Le premier travail consiste à donner à l'élève une image de lui **positive**. « L'estime de soi est portée par des croyances identitaires qui entretient l'approbation convaincue des qualités appréciées en soi. Posséder de l'estime pour soi, c'est croire en soi, connaître et reconnaître ses qualités personnelles « (Guy Missoum 1999,page 55). Voici quelques croyances qui valident l'existence et l'estime de soi :

- je suis créatif
- je suis ouvert
- je suis ambitieux
- je suis courageux
- je suis déterminé
- je suis énergique.

Croire en soi, c'est également croire aujourd'hui en sa capacité à atteindre, demain, des objectifs ambitieux que l'on se fixe à court, moyen ou long terme. Cette confiance là traduit la capacité de l'athlète à anticiper sa réussite et à la projeter dans un futur proche ou lointain..

De même, la confiance en soi par rapport à ses objectifs est portée également par des croyances positives :

- je crois à ce que je fais
- je suis capable de mener mes objectifs à leurs termes
- je suis capable de m'investir à fond dans un projet ambitieux

Afin de renforcer ces croyances positives, nos athlètes pourront faire appel à l'imagerie mentale, et principalement travailler soit en visuel dissocié (pour le geste), soit en visuel associé (gestion de l'émotionnel). Deux types de facteurs influencent négativement la confiance en soi : les facteurs intrinsèques et les facteurs extrinsèques.

Les facteurs intrinsèques :

ils dépendent de l'individu lui-même, de sa personnalité, de sa manière de penser, de sa façon d'être. La perte de confiance en soi peut venir principalement :

- d'une approche négative de la compétition (l'appréhension)
- d'un dialogue interne qui négativise ses propres qualités (je suis trop nul) et ses compétences (je ne suis pas capable de)
- la peur de faire mal et des erreurs qui en découlent
- la mauvaise perception et les évaluations négatives d'une situation ou de circonstances sportives (mauvaise évaluation des conditions de jeu et leurs évolutions)
- la mauvaise concentration ou la difficulté à se concentrer.

Il y a souvent interaction entre ces facteurs. Malgré leur importance, ceux-ci sont malheureusement rarement évalués et pris en compte par les entraîneurs et les sportifs dans leur préparation à la compétition.

Les facteurs extrinsèques :

ils ne dépendent pas à proprement parlé de l'individu. La perte de confiance, donc le doute, est souvent lié à l'environnement du sportif. Ce manque de confiance peut dépendre :

- des variations de scores durant la compétition (je viens de faire 150, j'ai pris du retard sur le groupe de tête)
- de la cohésion du groupe, du langage, du comportement, et de l'intervention approprié des entraîneurs ou des. partenaires (souvent entendu sur les pistes de bowling : de toute façon, tu fais n'importe quoi)
- des conditions et situations de jeux (les joueurs tombent souvent sur les « mauvaises pistes «)
- de la performance précédente. C'est sûrement le facteur extrinsèque le plus important. Un bon tournoi (ou plusieurs bonnes lignes) réalisé précédemment auront tendance à donner à l'athlète une grande confiance, une certaine libération qui aura forcément des retombées positives sur sa façon de jouer. Inversement, une mauvaise performance réalisée précédemment fera douter et se retenir, ce qui le fera jouer moins libéré. Ces situations extrinsèques sont également citées par les athlètes comme des éléments importants et déterminant de mise en confiance avant et pendant la compétition.

Quelques petits tests m'ont permis de vérifier que le manque de confiance tenait également souvent à un manque de mise en situation réelle d'un athlète lors de ses entraînements.

Exemple : Lors du tournoi de Paris, le « FRENCH «, plusieurs joueurs m'avouent avoir peur de jouer sur la piste n°1 au rez-de-chaussée. Je leur demande pourquoi ? Ils me répondent que le mur est trop près de la piste et qu'ils sont gênés pour réaliser les spares de droite. Lors d'un entraînement, je fis donc installer un tableau ainsi que plusieurs objets le long des approches afin de « gêner « volontairement les joueurs. L'objectif de cet entraînement spécifique était de réaliser exclusivement les spares de droite. Après un moment de flottement et quelques spares ratés, chaque joueur trouva une solution, réalisa ses spares de droite, et aucun ne fût plus incommodé par ce mur si mal placé le long de la piste. La confiance fût retrouvée et le potentiel de chacun put de nouveau s'exprimer..

La difficulté de concevoir la confiance en soi tient à ce que l'athlète affiche des doutes quant à ses capacités à maintenir ou à améliorer sa confiance, elle-même basée sur des facteurs qu'il ne contrôle pas ou crois ne pas pouvoir contrôler. Une des solutions pour maintenir la confiance de l'athlète passera, lors des entraînements, par une anticipation des problèmes possibles. Ne serait-il pas plus judicieux de se sentir contrôler sa confiance quoiqu'il arrive ?
En conclusion, quand on fait parti du haut niveau et afin de garder au maximum sa confiance en soi intacte, l'intérêt est de créer des problèmes par anticipation, de les résoudre et d'être ainsi plus efficace, plus rapidement que les autres, dans une situation donnée. Afin d'aider l'athlète à mieux connaître ses points forts et ses points faibles, voici un tableau où il doit répondre aux questions par écrit ; cela lui permettra d'évaluer les situations qui engendrent le doute.

Mettez-vous dans des situations sportives que vous avez vécues (entraînement et compétition), et tentez d'analyser et de comprendre les raisons qui ont pu vous faire douter (écrire ses réponses).

Votre confiance est-elle constante ?
Avez-vous des variations momentanées de confiance ?
A quel(s) moment(s) avez-vous douté, et comment doutez-vous généralement ?
Comment faites-vous pour vous en remettre ?
Attendez-vous que cela se passe ?
Craignez-vous certaines situations ? (avant et pendant la compétition, comportements ou réflexions du ou des adversaires, des entraîneurs, des médias, être mené au score, mauvais départ de compétition, points importants, gestes techniques importants, etc…)
Les premières sensations, premières boules sont-elles très importantes pour vous ?
Vous attendez-vous toujours à vraiment bien « performer « ? si oui, pourquoi ? si non, pourquoi ?
Comment réagissez-vous dans l'adversité ? Baissez-vous les bras ? Vous révoltez- vous ?
Redoublez-vous d'efforts quand tout va mal ?
Y croyez-vous jusqu'au bout ?
Aimez-vous réellement les matches et les compétitions très âpres et très disputés dans lesquels tout peut se jouer au dernier instant ?

La concentration :

La concentration ? C'est arriver à ne pas être dérangé par ce qui se passe à l'extérieur, être imperméable à l'environnement et … rester concentré … c'est-à-dire fixé sur l'objectif. (Borthalais A. 1988). La concentration, facteur déterminant de la performance est une habileté mentale que l'on peut améliorer à l'entraînement. Il n'existe pas de recette magique garantissant à l'athlète de contrôler son attention tout au long de l'épreuve, ni d'exploiter pleinement toute sa capacité au service de la performance. Cependant, à partir d'une meilleure connaissance de soi et de ses réactions aux diverses formes de distraction qu'occasionne la compétition, le sportif peut soit exploiter à l'entraînement des stratégies diverses telles que la répétition mentale (vue précédemment), soit développer des routines. Une routine se définit comme une séquence ordonnée de pensées ou d'actions relatives à la tache qu'un athlète engage systématiquement avant d'effectuer une épreuve. Lors des entraînements avec mes élèves, j'ai pratiqué quelques tests sur certains particulièrement nerveux et qui avaient du mal à se concentrer ; nous avons donc élaboré ensemble une Routine Bowling :
1) Fixer la boule avec laquelle je vais jouer (les boules sont posées sur le retour de boule)
2) Déterminer sa couleur
3) Se lever et prendre sa boule à deux mains
4) Focaliser son attention sur la température de la boule ainsi que sur sa forme
5) Respiration : bien physiquement / bien mentalement
6) Regard levé sur les quilles
7) Regard sur le repère, ou zone de jeux
8) Action
9) Suivre la boule jusqu'aux quilles
10) Récupération immédiate, respiration ventrale afin de rester calme et lucide
11) Plaisir éprouvé ou analyse de l'erreur, correction mentale
12) Je souris..

L'élaboration de cette routine m'a permis de dégager quelques points positifs sur ces élèves. Leur attention n'était plus tournée vers eux mais vers la compétition. Leur confiance en eux a augmenté et favorisé le sentiment de contrôle de la situation compétitive. Les conséquences négatives d'un mauvais geste ont été beaucoup mieux gérées dans l'immédiat suivant l'action. Etant donné son manque de préparation psychologique, le joueur de bowling a une tendance naturelle à être son propre censeur et à s'énerver plutôt qu'à contrôler l'événement. En effet, beaucoup de sportifs déclarent perdre leur concentration après avoir commis une faute. Pour éviter cela, l'athlète doit, dès que possible, après avoir fait une erreur, se voir mentalement exécuter parfaitement l'action incriminée, plutôt que de s'attarder en pensée sur cette faute. Chaque fois qu'un athlète se remémore, verbalement ou mentalement, une faute, il conditionne son esprit à renouveler cette faute. En utilisant l'imagerie du geste bien fait, et en y associant des mots-clefs orientés sur l'action, l'athlète se recentre sur le présent. J'ai également mis en place une forme de routine, basée sur l'imagerie mentale, concernant les problèmes de précision. Les chiffres qui en ressortent sont très significatifs. Trois élèves sont venus me voir pour travailler leur précision. Ils sont d'un niveau moyen (+/-175 moy.). Leurs points forts sont la stabilité à la ligne de faute et la synchronisation de l'approche. Je leur ai proposé la routine suivante qui se déroule sur cinq entraînements. Le but est de faire passer sa boule un maximum de fois sur un repère choisi par l'élève. Nous avons travaillé avec une grille d'évaluation de 20 lancers. Dans un premier temps, le repère est le repère de la piste (flèche…). Dans un deuxième temps, j'associe le repère de la piste à un objet (cylindre rouge de 20cm de diamètre). Je demande au joueur de visualiser cet objet sur la

piste et de focaliser toute son attention dessus. Au top du départ (1er pas d'approche), j'enlève le repère fictif, et j'observe le passage de la boule sur le repère-piste..
Exemple : Grille d'évaluation

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Repère piste	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0
Repère fictif	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0

Evaluation réalisée sur 5 séances

Par séance ⇒ 300 boules { repère piste (150) / repère fictif (150) }

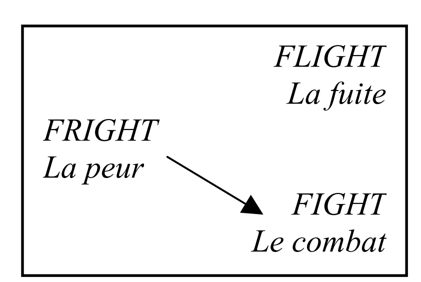
5 séances ⇒ 1500 boules

Résultats	Repère piste	Repère fictif
1ère séance	**60 / 150**	**90 / 150**
2ème séance	**55 / 150**	**95 / 150**
3ème séance	**33 / 150**	**110 / 150**
4ème séance	**50 / 150**	**80 / 150**
5ème séance	**68 / 150**	**115 / 150**
TOTAL	**266 / 750**	**490 / 750**
	35 %	**65 %**

Nous constatons donc, une amélioration de 30 % avec le repère fictif. Après discussion avec les élèves, nous avons constaté que toute leur attention était portée sur ce repère fictif. Même après l'avoir ôté de la piste, l'image de « l'objet repère » persistait. Leur attention n'était plus focalisée sur eux-mêmes et la piste mais sur l'image du repère. Cette image de repère fictif permet d'éviter de porter trop d'attention aux mécanismes du geste. L'intérêt de cette « routine de visualisation » est qu'elle améliore la concentration en orientant l'attention du sportif sur des données relatives à l'action à accomplir..

Le stress :

Origine et définition : C'est le physiologiste Hans Selye qui le premier a utilisé le mot « Stress « à la suite de constatations lors d'expérimentation chez l'animal. Il l'a défini en 1936 comme étant une réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite. Pour lui, cette réponse était non spécifique (réponse biologique toujours de même type quelque soit l'agression) et stéréotypée (la réponse déclenche toujours les mêmes mécanismes d'adaptation responsables des différentes manifestations symptomatiques, fonctionnelles ou organiques, adaptées ou inadaptées). La réponse peut être négative ou positive. Un événement heureux (réussite sportive, mariage, naissance) déclenche au même titre qu'un événement malheureux (échec, chômage) des réactions de stress. A la même époque, en 1930, Canon étudiait les émotions et mis en évidence le rôle du système nerveux sympathique permettant de mobiliser les ressources de l'organisme pour se préparer à l'action. Un stimulateur émotionnel (la peur) déclenche par réflexe sympathique une sécrétion de catécholamine qui prépare un animal à la fuite ou à la lutte. Ce comportement animal montre que la réponse au stress est individualisée selon l'interprétation que fait l'animal de la situation. S'il se sent le plus fort, il lutte ; s'il se sent le plus faible, il fuit.



Emotion et comportement animal (les trois « F »)
D'après Canon.

Chez l'homme , le problème est différent car, parfois, il ne peut ni fuir (considéré comme un lâche), ni combattre (risque pénal) ou encore, il n'a pas le temps de prendre une décision. Il se sentira alors angoissé, désemparé. Il aura l'impression de ne plus contrôler la situation et il présentera des réactions physiologiques, psychologiques et comportementales de stress. Il sera « stressé «.

Il est donc important pour nos sportifs de connaître les facteurs du stress.

Tests et évaluation du stress :

Depuis plus d'un an, je suis trois athlètes qui souhaitent arriver au haut niveau.

Le premier ne se souciait guère de la qualité de son jeu. Sa seule préoccupation était de mettre un maximum de rotation à sa boule ainsi qu'une grande vitesse. Ces scores étaient importants, mais ils étaient toujours réalisés dans les mêmes conditions de jeu. Un jour, sans le lui dire, j'ai modifié et rendu volontairement les conditions de jeu très difficiles. Ce joueur fût désorienté, incapable de jouer ou d'exprimer son jeu. Devant son incapacité à résoudre le problème que lui posait la piste ; il devint irrité, nerveux, ne parvenait plus à communiquer, ni à s'exprimer clairement en termes techniques. Nous avons constaté, tous les deux, un stress négatif important lié à sa défaillance ou échec sportif.

Les deux autres visaient le haut niveau à long terme. Après plusieurs entraînements et surtout plusieurs observations en compétition, je rencontrais les mêmes problèmes. Ces joueurs étaient incapables de rentrer immédiatement dans la compétition. Ils leurs fallaient plusieurs frames, voir plusieurs lignes avant de se sentir « déstressé « et de pouvoir jouer libéré. Je leur ai demandé de m'inscrire sur une feuille, comment ils vivaient la pré-compétition.

Sur plusieurs tournois, j'ai pu relever des facteurs de stress communs.
Pour l'un, le problème principal était lié à son entourage proche. Sa femme ne s'intéressait absolument pas à ses compétitions et encore moins à ses résultats. Le reproche permanent : s'éloigner le week-end pour participer aux compétitions, le détruisait systématiquement, et avait fini par engendrer un sentiment de culpabilité vis-à-vis de sa famille.. Pour l'autre, le problème majeur était d'ordre pécunier. Financièrement mal à l'aise, il espérait passer dans les finales afin de ne pas perdre d'argent durant son week-end. Il voulait tellement bien faire qu'il en perdait tous ses moyens. Il voulait réaliser beaucoup plus qu'il n'en était réellement capable, tant sur le plan technique que mental. Afin de s'adapter et de faire face à ces différentes situations, nous avons observé ensemble une marche à suivre. La première étape a été une évaluation personnelle du stress de chacun. J'ai même poussé cette étude à une vingtaine d'individus.

Voici, en général les facteurs de stress ressentis par les sportifs :
- fatigue physique liée aux entraînements intensifs et souvent associée à une surcharge de travail professionnel
- rigueur de vie alimentaire
- conditions et adaptations de vie en compétition
- attention trop longuement soutenue
- sentiment de mal à l'aise causé par la température (trop chaud dans un bowling, absence d'air conditionné)
- insatisfaction liée aux mauvais résultats entraînant une lassitude , une démotivation
- peur de la blessure qui peut gâcher un grand rendez-vous sportif (Internationaux, coupe de France, championnats etc…)
- manque de confiance en soi, mal à l'aise au sein d'une équipe
- décevoir son entraîneur
- ne pas avoir le matériel adéquat
- le manque de compréhension du milieu sportif, de l'entourage proche
- problèmes sentimentaux
- soucis de vie personnelle et familiale amplifiés en cas d'éloignement et proportionnel à la durée de l'éloignement
- problèmes financiers

Les facteurs de stress sont nombreux. Ils agissent seuls ou en synergie. Lorsque la situation stressante est trop intense ou prolongée,. elle dépasse la possibilité de contrôle et d'adaptation du sujet, entraînant l'apparition de réactions pathologiques. C'est pourquoi, il est indispensable de disposer d'outils, de techniques de gestion du stress.
La préparation sophrologique (annexe a) favorise la capacité à faire face aux situations stressantes.
Les stratégies du « faire face « dépendent de « l'expérience passée «, des apprentissages, de la mémorisation des échecs et des succès.

L'utilisation de la Sophro-Acceptation Progressive (annexe c) permettra de vivre une expérience de réussite d'un objectif qui sera mémorisée, intégrée dans votre ordinateur cérébral. Cette expérience imaginaire jouera le rôle d'un succès antérieur, renforçant la programmation positive et la capacité à faire-face. Il existe deux modalités d'action du « faire-face « :

- une action directe : vous adoptez des comportements qui vont modifier votre relation avec l'environnement. Cette action est possible grâce à la prévention par anticipation qui vous incite à vous opposer au danger (fuite ou lutte). La Sophro-Acceptation Progressive (Vécu par anticipation de la réalisation d'un projet) a une action directe d'anticipation.

- une action palliative qui consiste à diminuer la détresse causée par la situation stressante et à en réduire les effets psychologiques. Cette action modératrice est possible de deux manières, soit en agissant sur les symptômes, soit en utilisant des mécanismes de défenses cognitifs qui tendront à réduire la perception du danger. L'entraînement sophrologique a une action palliative car il renforce les mécanismes de défense de la personnalité et apprend à diminuer certaines réactions physiologiques de stress (ralentissement des fréquences cardiaques et respiratoires, suppression des tensions musculaires par la Sophronisation de Base, (annexe b) par exemple).

Pour conclure ce chapitre sur le stress, je propose une solution expérimentée sur mes trois sujets ainsi que sur moi-même.
Autant il est utile de savoir ce qui peut provoquer le stress qui engendre des situations sportives catastrophiques, autant il est intéressant de chercher à connaître les états émotifs pendant les moments de réussite et les associer ainsi à la bonne performance. Pour. arriver à un résultat plausible, il faut visualiser plusieurs compétitions où vous avez réussi une performance, où vous vous sentiez bien. Rappelez-vous vos émotions, vos pensées, votre approche avant et pendant ces compétitions. Faites la même chose avec vos plus mauvaises compétitions vécues. Notez-les. D'une manière générale, cela revient à tenir un livret de bord personnel, où vous notez toutes ces sensations. Cela vous permettra de faire le point régulièrement. Apprendre à bien se connaître est essentiel pour une vie de compétiteur. C'est le point de départ pour apprendre à retrouver, de manière la plus régulière possible, une méthode de fonctionnement propre à soi. Avec le temps vous allez vous créer un véritable mode d'emploi personnel dans lequel il vous suffira de plonger afin de vous approcher au mieux d'un comportement émotionnel lors d'une mise en situation compétitive..

LA RECUPERATION NERVEUSE – LA RESPIRATION

As-tu un moyen de récupération pendant et après le tournoi ?

A cette question posée à près de 200 individus, j'ai obtenu un pourcentage avoisinant le zéro. La notion de récupération nerveuse auprès de la population bowling est quasiment inexistante.

Pourtant, quand j'ai demandé à cette même population si le bowling était un sport, 98 % des réponses étaient positives. Il y a donc là un paradoxe surprenant qu'il serait intéressant de développer. Les joueurs de compétition font une à deux ligues par semaine et passent deux à trois heures par semaine à s'entraîner. Ils font entre 200 et 500 parties de compétitions tout au long de la saison sportive sans négliger les nombreuses heures de déplacement en voiture ou autres moyens pour se rendre sur les lieux des tournois. Un petit calcul m'a amené au constat suivant (les chiffres concernent un athlète de bon niveau > à 195 de moyenne) :

- entraînement : 3 heures/semaine
- ligue : 3 heures/semaine
- compétition : 6 heures/semaine
- déplacement : 8 heures/semaine

A la lecture des ces chiffres, nous nous apercevons qu'un athlète de niveau > à 195 de moyenne consacre au minimum 20 heures par semaine à son sport. Malgré cette dépense d'énergie, très peu de ces joueurs consacrent un minimum de temps à la récupération ainsi qu'à la remise en cause. La récupération nerveuse doit permettre de progresser tant sur le plan physique, technique, que mental.
Les fins de compétitions voient souvent des retournements de situation qui sont liés à la fraîcheur physique et mentale des joueurs. Le bowling, bien sur, n'échappe pas à cette règle et l'expérience prouve que beaucoup d'athlètes perdent le podium, voir la 1 ère place sur de mauvaises prestations en fin de tournoi. Nous observons des joueurs qui ne finissent plus leurs mouvements, leurs positions à la ligne de faute deviennent de moins en moins stable, d'où une perte de la précision qui est la base du bowling. Nous remarquons surtout un défaut majeur croissant avec la fatigue, le manque de lucidité sur les. erreurs produites. Les joueurs n'analysent plus ou mal leurs erreurs. Ils ne peuvent plus corriger objectivement une faute et c'est donc souvent le joueur le plus disponible intellectuellement qui sera capable de trouver les ressources nécessaires pour l'emporter.
Il y a plusieurs façons de récupérer nerveusement. La première démarche consiste à faire un bilan de la situation. Dans un contexte calme et détendu, il faut revivre sa compétition par imagerie mentale.

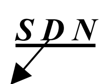
Deux situations sont possibles :

- Revoir tout le tournoi par ordre chronologique
- Soit d'une façon plus générale, l'évocation des aspects positifs ou négatifs du tournoi

S'il s'agit de l'évocation du positif, nous allons nous l'approprier par une technique baptisée Sophro-Présence-Immédiate (SPI). Sur l'inspiration, je vais intégrer, m'approprier une sensation (ex : sensation d'un geste bien réalisé, satisfaction d'un match gagné). Sur l'expiration, je diffuse cette sensation à travers mon corps afin d'en éprouver tout le bien-être (voir tableau page suivante). S'il s'agit de l'évocation négative qui émerge, je traite mes pensées et je les corrige, c'est-à-dire j'analyse ce qui s'est produit, je tire des principes (ce que j'aurai dû faire), je m'imagine en train de

les réaliser. Un technique appelée Sophro-Déplacement du Négatif (SDN) consiste à chasser de l'intérieur de soi le négatif. De même que le S.P.I., cette méthode se travaille sur la respiration. Je localise le négatif (tension musculaire, fatigue nerveuse, crampes). Sur l'inspiration, je porte mon attention sur l'endroit de la douleur. Sur blocage respiratoire, je ramasse la tension. Sur l'expiration, je la rejette à l'extérieur..

Ces deux techniques ont été crées en même temps par Maître Caycedo. Elles sont basées sur la respiration. Ci-dessous un tableau comparatif de ces deux techniques :



S D N

Sophro-Déplacement du négatif	**Sophro-Présence Immédiate**
PRINCIPE	
CHASSER	S'APPROPRIER
OUTIL DE BASE	
RESPIRATION	VISUALISATION
PREALABLE	
Etat de veille Détente du visage Début de sophronisation Activation	Etat de veille Détente du visage Début de sophronisation Activation
MODE D'EMPLOI	
Localisation J'y vais Je ramasse Je jette	Evocation du positif Présence sur l'événement : je le réclame Ressentir les bienfaits Distribution et intégration par : -» la douche » du haut vers le bas -» aspiration » plongeon, je suis inondée -» le scanner », le balayage -» zoom » sur une zone
DESOPHRONISATION	
CONTENU	
Matérialisé par : Corporel * Intellectuel (cerveau) * Cœur (affectivité) *	Matérialisé par : * un objet cher * un être cher * un projet cher

LE BILAN

Lors du bilan « après compétition » et afin de récupérer d'une façon efficace, il faut pouvoir analyser justement et honnêtement les différentes données qui s'offrent à soi. La bonne analyse est de savoir se remettre en cause et de tirer profit de l'échec. Voici différents niveaux d'analyse constaté chez le joueur de bowling.

L'oubli :
C'est le refoulement, vouloir tout oublier, chasser la défaite, l'échec. Dans ce cas, comment tenir compte des erreurs et de l'expérience vécue ? Ce niveau d'analyse n'est pas bon et ne permet pas une bascule efficace d'une compétition à l'autre.

C'est la faute de l'autre :
Certainement le niveau d'analyse le plus répandu dans le milieu du bowling. Le joueur n'est pas honnête avec lui-même et attribue sa mauvaise performance à l'environnement, au milieu ou aux conditions. L'excuse est le moyen le plus déplorable que puisse utiliser un athlète pour justifier ses erreurs. Dans ce cas, aucune progression n'est possible. Ce niveau d'analyse, dans le bowling, est extrêmement répandu, citons en exemple l'attitude de la majorité des joueurs face aux conditions de jeux. Selon le huilage réalisé pour conditionner les pistes, les conditions de jeux peuvent être très faciles ou très difficiles. Actuellement, pour des raisons commerciales, une tendance irait vers des pistes faciles et très scorables. Nous sommes donc entrés dans un système ou l'aspect purement sportif est dévalué. Les joueurs, habitués à des scores fleuves grâce à des conditions de jeux facilitantes, ne sont donc plus du tout objectif face à une compétition difficile où la scorabilité serait diminuée de 20 à 30 quilles de moyenne par partie. Le joueur actuel ne veut plus réaliser de petits scores. Nous arrivons à une confusion, dans les esprits, entre la scorabilité et les conditions de jeux. Ce phénomène engendre des carences sportives car, comment un athlète peut-il évoluer, progresser, si la difficulté est aplanie systématiquement ? Ce système est dangereux car il engendre. une génération d'athlètes qui ne sauront où ne pourront pas se remettre en cause lors de difficultés réelles. « Plutôt que de crier à la faute, il faut valoriser le raisonnement qui amène à l'erreur pour permettre au principe d'apparaître et à la stratégie de naître. « RAMOS C. 1998, page 13.

Moi-même, c'est ma faute, je culpabilise :

Définition de la victoire :**Une erreur de moins que l'adversaire**

Le joueur s'attribue la responsabilité de la réussite ou de l'échec. Ce niveau d'analyse est moyen. En cas d'échec, l'objectivité du joueur se culpabilisant, devient généralement inexistante. Il devient son propre censeur. Il ne considère pas l'erreur comme étant constructive ; alors que l'échec fortifie la réussite, à tel point, que l'on ne peut pas être véritablement convaincu de connaître la réussite, tant que l'on n'a pas vécu l'échec et réussi à le surmonter. Ce niveau permet de tirer certaines leçons du passé mais pas encore d'une manière efficace.

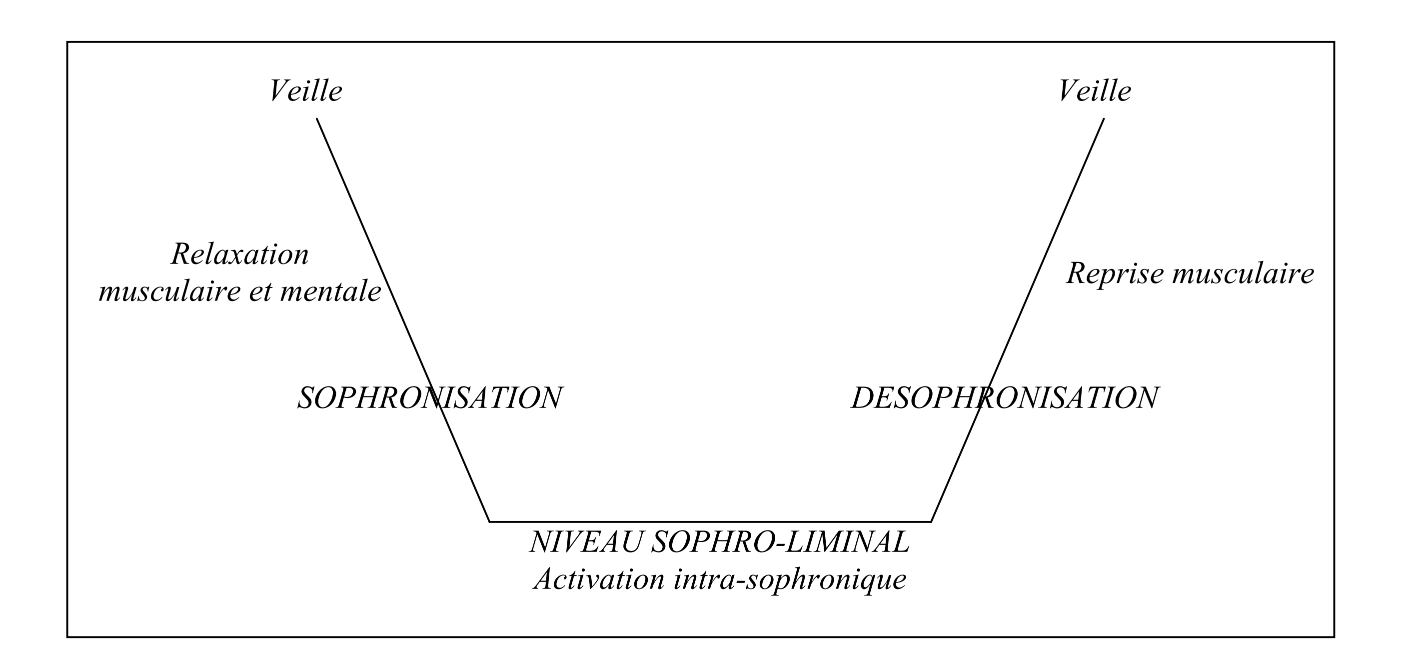
L'environnement, l'adversaire, moi-même :

C'est à partir de là que commence une analyse réelle. Comment faire face à mon erreur ? Comment en tirer profit ? C'est la prise en compte de soi-même dans un contexte défini, face à une situation ou à une personne donnée. Ce niveau permet une analyse objective de la situation.

La généralisation :

C'est la capacité de tirer des principes de fonctionnement précis par rapport à l'adversaire, soi-même, l'environnement, ses propres partenaires, la situation, la philosophie du contexte. Tout est passé au filtre de l'objectivité avec une grande lucidité. A ce niveau, l'affectivité ne perturbe pas. Au contraire, elle joue le rôle moteur de l'analyse complète, de déclencheur de cette totale compréhension des paramètres et des conclusions à tirer, des actions futures à mener, des stratégies à développer.. Seuls les deux derniers niveaux d'analyse sont efficaces. La progression d'un athlète passe par une récupération nerveuse objective. Après la compétition, il paraît donc impératif d'avoir à l'esprit les points suivants :

- Récupérer (sophronisation de base, annexe b)
- Au niveau sophro-liminal (c'est la modification du niveau de vigilance, voir figure ci-dessous), analyser le déroulement de l'épreuve en évoquant d'abord les points faibles puis les points positifs
- Corriger les erreurs mentalement afin d'éviter un renforcement négatif
- Revivre les actions réussies pour favoriser un renforcement positif. Mettre au point des stratégies d'action pour l'avenir.



Sophronisation de base. D'après PERREAUT-PIERRE.
« La sophronisation permet d'évoluer vers le niveau sophro-liminal (N.S.L.) dans lequel s'effectuera tout le travail de préparation mental nécessaire pour accomplir une activité. «

CONCLUSION

Les athlètes performants ont donc appliqué, ou appris par eux-mêmes, diverses habiletés qui leurs permettent de profiter pleinement de l'entraînement et de gérer efficacement les situations de compétition.

Nous retiendrons les principales habiletés qui sont :
- des stratégies de motivation
- des stratégies de répétition mentale
- des stratégies de concentration
- des stratégies de mise en confiance
- des stratégies d'analyse du succès et d'évaluation personnelle

Ces habiletés doivent être travaillées le plus tôt possible lorsque l'on s'engage sérieusement dans la pratique sportive.
A l'heure où le bowling s'engage résolument dans le haut niveau, ainsi que vers la création d'écoles labellisées qui se développent de plus en plus, il serait utile que la Fédération puisse élaborer à l'égard de ses cadres (entraîneurs, professeurs, animateurs) un programme concernant la préparation mentale et son application dans les entraînements. Ceci permettrait d'établir un langage commun entre les entraîneurs, d'obtenir de meilleurs résultats, de développer un certain humanisme, ce qui favoriserait l'épanouissement de nos jeunes..

ANNEXE A : LA SOPHROLOGIE

Etymologie :
SOS : sain, équilibre, harmonieux
PHREN : esprit, conscience
LOGOS : discours, étude

La sophrologie a été mise au point par le professeur Alfonso Caycedo en 1960. Celui-ci l'a définie comme étant l'étude de la conscience, de ses modifications et des moyens physiques (la relaxation musculaire), chimiques ou psychologiques susceptibles de la modifier (la visualisation positive).

La sophrologie apprend à chacun à se prendre en charge totalement tant sur le plan mental, que corporel. Elle apprend à vivre en harmonie avec soi-même et son environnement. Elle est basée sur différentes méthodes de relaxation comme le training autogène de Schultz, ainsi que d'autres techniques, anciennes et modernes, orientales et occidentales, susceptibles de modifier l'état de conscience.

La sophrologie est un ensemble de techniques qui commencent toutes par une sophronisation de base et se terminent par une désophronisation. La sophronisation permet d'évoluer vers le niveau sophro-liminal dans lequel s'effectuera tout le travail de préparation mental nécessaire pour accomplir une activité. La désophronisation est la reprise musculaire et mentale.

La sophrologie prend donc une part active dans la programmation de nos compétitions. Elle va permettre aussi bien une récupération mentale qu'une récupération nerveuse efficace. Elle est nécessaire aux sportifs pour optimiser leurs préparations physique et technico-tactique. La plupart des compétiteurs savent parfaitement que ce qui fait la différence en compétition, c'est le mental, la maîtrise psychologique..

ANNEXE B : LA SOPHRONISATION DE BASE

La sophronisation de base représente une technique de relaxation globale, physique et mentale. Caycedo insiste sur le fait que, lors de la sophronisation, est réalisée « une approche phénoménologique du monde de la conscience «.

Début d'un déroulement d'une séance sophronique (sophronisation)

Je m'installe le plus confortablement possible.
Je ferme tranquillement les yeux pour mieux me concentrer sur mes sensations.
Je fais mes trois respirations complètes, à mon rythme :
inspirer : Ventre-Thorax-Epaules,
expirer : Epaules-Thorax-Ventre.
Trois fois à mon rythme.
Ensuite je reprends une respiration automatique et je laisse faire. Relax.
Et je vais pouvoir détendre tous mes muscles de la tête aux pieds.
Mon front est bien lisse, comme une surface d'eau calme. J'efface mes rides d'expression.
Je décontracte mes sourcils.
Je relâche mes tempes.
Mes paupières, bien souples, reposent tranquillement, l'une sur l'autre.
Elles peuvent être animés de petits battements, qui sont tout à fait physiologiques, je laisse faire.
Je décontracte les muscles autour des yeux et derrière les yeux.
Je détends mes joues, en commençant par la face externe des joues, puis, la partie interne des joues. Si j'ai envie d'avaler ma salive, je laisse faire.
Je décrispe les mâchoires, je desserre bien les dents.
Ma langue est bien souple, décollée du palais ou des dents.
Je laisse aller mon menton, mes lèvres peuvent s'entrouvrir. J'ai peut-être envie de bailler, je laisse faire.
Tout mon visage se détend, calme, relax.
Je prends conscience des sensations au niveau de mon visage parfaitement détendu.
J'accepte toutes les sensations, tous les petits phénomènes comme les bâillements, les picotements des yeux, la déglutition, sans juger. Je laisse faire.
Je décontracte ma gorge.
Je laisse aller mes épaules, bien détendues.
Je décontracte tous les muscles de mes bras.
Mes coudes sont bien souples.
Je décontracte tous les muscles des avant-bras..
Mes poignets sont souples, ligaments déliés, comme pour lancer une balle, un ballon.
Je relâche tous les muscles des mains, dos des mains, paumes des mains, et je décontracte tous les muscles des dix doigts.
Je prends conscience des sensations de mes deux bras qui se détendent. Relax, lâcher-prise.
Je décontracte les muscles de la nuque. Je prends conscience du poids de ma tête, nuque parfaitement détendue.
Je prends conscience de ma respiration qui est devenue calme et régulière.
Et, en harmonie avec ma respiration, calme et régulière, je décontracte les muscles abdominaux, le ventre est bien détendu.

En harmonie avec ma respiration, calme et régulière, je décontracte tous les muscles du thorax.
Je décontracte tous les muscles du dos.
Tous les muscles de la région lombaire se relâchent.
Maintenant, je vais détendre mon cerveau. Je peux laisser aller et venir les images, sans me fixer dessus. Lâcher-prise.
C'est très bien.
Et maintenant, je décontracte mes fessiers. Mes hanches sont bien souples.
Je relâche tous les muscles des cuisses, les muscles antérieurs, les muscles postérieurs, les muscles superficiels, et les muscles profonds.
Mes genoux deviennent souples, ligaments déliés, comme pour courir.
Je relâche les mollets.
Mes chevilles deviennent souples, ligaments déliés, comme pour courir, sauter, danser.
Je décontracte tous les muscles de mes pieds, dos des pieds, voûte plantaire, tous les muscles des dix orteils.
Je prends conscience des sensations, dans mes deux jambes, qui se détendent. Je laisse faire, c'est un lâcher-prise, relax.
Maintenant, je réunis toutes les parties de mon corps que je viens de détendre et je prends conscience de tout mon corps, parfaitement bien détendu, depuis la racine des cheveux jusqu'au bout des orteils.
Relax, calme.
Je prends conscience de certains points de contact entre mon corps et le sol (le fauteuil) un petit peu plus marqués.
Je prends conscience du poids de mon corps, agréablement lourd ou léger, de l'espace qu'il occupe, de son orientation.
Je suis totalement détendu. Relax.

Pour approfondir mon état de détente, je laisse venir à moi mon image de détente. C'est peut-être une situation vécue dans l'enfance ou plus récemment, des vacances, des loisirs. Cela peut se situer à la mer, à la campagne, à la montagne. Cela peut. être un air de musique, que j'aime écouter, confortablement installé chez moi, une sensation, un parfum, une couleur, une jolie photo.
Si j'ai une image, je peux la projeter sur un écran ou sur une scène, et j'essaie d'en voir, d'en imaginer, d'en vivre le maximum de détails, chaque détail me procurant un peu plus de détente.
Je reste quelques instants à vivre mes sensations de détente à travers cette image, mon image de détente.

Maintenant, tout doucement, je mets de côté ou je laisse s'éloigner mon image, en sachant que je la retrouverai à chaque séance de sophrologie. Avec l'entraînement, elle se précisera et chaque détail me procurera une agréable sensation de détente. Et, dans la vie courante, il me suffira de revivre cette image de détente pour retrouver automatiquement le calme et la détente.

Quand vous aurez, après une sophronisation, vécu la détente pendant quelques minutes par l'intermédiaire de cette Image de Détente, vous ferez obligatoirement la désophronisation. Cette reprise musculaire et mentale doit toujours être complète et progressive. Vous prendrez le temps nécessaire pour retrouver l'état de veille ordinaire, sinon, vous risquez de rester somnolent pendant une heure et demi à deux heures.
Maintenant, je vais envisager par la pensée, de faire ma reprise, ma désophronisation, en sachant, que je vais conserver pendant quelques instants, mes sensations de calme, de détente, de sérénité.

Je vais accepter de revenir ici et maintenant, de retrouver mon niveau de vigilance habituel, le tonus musculaire nécessaire aux gestes et postures de la vie courante. Je vais faire cette reprise très progressivement, sans à-coup, en respirant trois fois profondément et en mobilisant lentement tous les muscles de mon corps.
Je respire profondément une première fois, réactivation des muscles du ventre et du thorax.
A mon rythme, je respire à fond une deuxième fois en remuant les doigts, les orteils, et les chevilles.
Et je respire profondément une troisième fois en pliant les coudes, les genoux. Je remue mes bras, mes jambes.
Je peux bâiller, frotter mes yeux, changer de position..
Je termine en m'étirant à fond.
Et, lorsque je suis bien revenu ici et maintenant, tranquillement, je peux ouvrir les yeux, et m'asseoir.

En séance de groupe ou individuelle, une fois la désophronisation terminée, vous ferez le dialogue post-sophronique.

Dans un premier temps, vous incitez votre (vos) élève(s) à décrire ses (leurs) sensations. C'est la « phéno-description « indispensable pour favoriser l'évolution personnelle.

Puis vous donnerez quelques explications en fonctions des questions posées..

ANNEXE C : SOPHRO-ACCEPTATION-PROGRESSIVE (S.A.P.)

1) Dialogue pré-sophronique

2) Séance sophronique / Sophronisation

Activation intra-sophronique : Sophro-Acceptation-Progressive

Maintenant que vous êtes parfaitement détendus, vous allez préparer positivement votre projet.
Vous formulez clairement votre objectif en termes concrets et positifs.
Vous situez votre action dans le temps et le lieu si vous le pouvez (tel jour, à telle heure, en tel endroit).
Vous imaginez dans un premier temps la réussite de votre projet, le plus concrètement possible.

Pour mener à bien ce projet, il vous faut développer certaines qualités, physiques, techniques, tactiques. Vous vous imaginez en train de vous entraîner (courir, sauter, mener certaines actions) avec toutes les qualités psychologiques qui vous sont nécessaires : calme, détente, efficacité, énergie, dynamisme, combativité (choisir les qualités en fonction du pré-sophronique). Vous vivez le plaisir de faire travailler vos muscles, le plaisir de mettre au point des tactiques, les stratégies qui réussissent, le plaisir de se donner à fond.
A nouveau, vous imaginez, vous visualisez, vous vivez la réussite de votre projet, grâce à tous vos efforts. Vous voyez le résultat attendu affiché, vous entendez le score annoncé, et surtout vous vivez le plaisir d'avoir donné le maximum de vous-même, d'avoir su utiliser tout votre potentiel, toutes vos capacités, toutes vos ressources.
Vous vous imaginez tel que vous êtes habituellement lorsque vous gagnez (sautant de joie ou calme et souriant). Vous retrouvez toutes vos sensations de réussite. Et vous allez ramener ici et maintenant toutes vos idées de réussite, toutes vos sensations positives.
Vous savez qu'elles vont vous aider à réaliser votre projet. Il vous suffira de laisser faire au moment de l'action.

3) Désophronisation

4) Dialogue post-sophronique.

ANNEXE D : LA SOPHRO-CORRECTION DE GESTE

Dérivée de la Sophro-Acceptation Progressive, elle correspond à la visualisation positive de séquences gestuelles ou de gestes sportifs.

Au niveau sophro-liminal, le sportif visualise, en utilisant tous ses canaux sensoriels, un geste sportif parfaitement bien réalisé, dans ses moindres détails et toujours avec le plaisir de bien faire.

Le mieux est de visualiser d'emblée le geste bien fait. Pour cela, il est possible de s'aider d'une vidéo montrant un champion ; ainsi le sophrologue peut faire revivre ce même geste, réussi dans le passé, en donnant des explications claires et précises.

Cependant, certains sujets ont besoin de passer par l'effacement d'un geste erroné. Ils peuvent alors projeter leur geste sur un tableau d'écolier et l'effacer avec une gomme, ou un chiffon, par exemple. Toutefois, la visualisation négative doit être évitée si possible ou alors, faite avec une extrême prudence car vous risquez de renforcer un schéma négatif.

Cette technique est valable non seulement pour les sportifs, mais, également, pour toute personne ayant à exécuter un geste technique précis et difficile..

LES MAXIMES DE LA REUSSITE

Connais-toi toi-même et tu connaîtras les dieux !
« Socrate »

Celui qui se conquiert lui-même est le guerrier le plus fort.
« Gandhi »

Il n'est point de vent favorable à celui qui ne sait pas où il va.
« Sénèque »

Pour creuser ton sillon bien droit, accroche-le à une étoile.
« Un poète arabe »

Tout ce qui ne tue pas me rend fort.
« Nietzsche »

Lorsqu'on a tout appris, il reste à apprendre.
« Georges Carpentier »

Il faut agir en homme de pensée et penser en homme d'action.
« Bergson »

Ne croies pas être pauvre si tes rêves ne se réalisent pas,
le vrai pauvre est celui qui n'a jamais rêvé.
« Un poète. »

BIBLIOGRAPHIE

FERNANDEZ L. « Savoir gagner, la réussite en compétition »
Editions Amphora, Paris, 1989

MISSOUM G. « Réussir sa vie aujourd'hui »
InterEditions, Paris, 1999

PERREAUT-PIERRE E. « Sophrologie et performance sportive »
Editions Amphora, Paris, 1997

RAMOS C. « Préparation mentale du sportif »
Cours Christian Ramos, Toulouse, 1998

THILL E. / FLEURANCE P. « Guide pratique de la préparation psychologique du sportif »
Editions Vigot, Liège, 1998

MISSOUM G. / THOMAS R. « Psychologie à l'usage des STAPS »
Editions Vigot, Paris, 1998